

投手 馬場・藤浪・尾仲・小野・才木・浜地・福永・竹安・守屋・青柳・飯田・望月・岩崎・島本
14名

	馬場 18	藤浪 19	尾仲 27	小野 28	才木 35	浜地 36	竹安 42	福永 40	守屋 43	青柳 50	飯田 56	望月 61	岩崎 67	島本 69
10:00	W-UP (MG)													
	SG移動着替え													
10:40	CB													
11:10	SG・A ゴロ捕・投内連係							SG・B ゴロ捕・投内連係						
	P回り 平均台・体幹													
	強化ランニング 第1クール 180m(P-P) × 10~20 90m(P-C) × 10~20 50m・30m × 各7~10 30m・10m各7~10 (実戦登板投手用) 20分間Jog ランチ Tee・バント・バスター・BT (ドーム) 個別・課題 特守・基本ゴロ捕 (コーチ指示) ネットP シャドーP 強化トレーニング・WT ストレッチ													

** 朝バント練習 → 才木・浜地

個別 強化ゴロ捕班

A班			B班			C班		D班			E班		
小野	福永	望月	浜地	竹安	青柳	尾仲	守屋	馬場	藤浪	才木	飯田	岩崎	島本
28	40	61	36	42	50	27	43	18	19	35	56	67	69

野手 坂本・長坂・梅野・原口 大山・熊谷・糸原・荒木・植田 高山・江越・藤谷・伊藤・島田・中谷・板山
16名

	熊谷 4	藤谷 45	島田 53	植田 62	大山 3	板山 63	伊藤 51	中谷 60	糸原 33	高山 9	江越 25	荒木 58	坂本 12	長坂 39	梅野 44	原口 94																																																												
10:00	W-UP (MG)																																																																											
	着替え																																																																											
10:40	CB・シートノック																																																																											
11:00	Tee																																																																											
	A・B戦 3イニング 投手→渡辺・嘉勢 強化ランニング ガスラン (レフト芝)												<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">A組 1塁</th> <th colspan="3">B組 3塁</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>9</td><td>江越</td><td>1</td><td>6</td><td>植田</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>糸原</td><td>2</td><td>8</td><td>島田</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td><td>高山</td><td>3</td><td>9</td><td>中谷</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>大山</td><td>4</td><td>4</td><td>板山</td></tr> <tr><td>5</td><td>3</td><td>原口</td><td>5</td><td>7</td><td>伊藤</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>荒木</td><td>6</td><td>3</td><td>梅野</td></tr> <tr><td>7</td><td>6</td><td>熊谷</td><td>7</td><td>2</td><td>坂本</td></tr> <tr><td>8</td><td>2</td><td>長坂</td><td>8</td><td>5</td><td>藤谷</td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td><td>9</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>				A組 1塁			B組 3塁			1	9	江越	1	6	植田	2	4	糸原	2	8	島田	3	8	高山	3	9	中谷	4	5	大山	4	4	板山	5	3	原口	5	7	伊藤	6	7	荒木	6	3	梅野	7	6	熊谷	7	2	坂本	8	2	長坂	8	5	藤谷	9			9		
A組 1塁			B組 3塁																																																																									
1	9	江越	1	6	植田																																																																							
2	4	糸原	2	8	島田																																																																							
3	8	高山	3	9	中谷																																																																							
4	5	大山	4	4	板山																																																																							
5	3	原口	5	7	伊藤																																																																							
6	7	荒木	6	3	梅野																																																																							
7	6	熊谷	7	2	坂本																																																																							
8	2	長坂	8	5	藤谷																																																																							
9			9																																																																									
	ランチ																																																																											
	BT				Tee				守備				走塁																																																															
	走塁				BT				Tee				守備																																																															
	守備				走塁				BT				Tee																																																															
	Tee				守備				走塁				BT																																																															
	個別 打撃(MG)				捕手(S・B)				内野(S・A)				外野(S・A)																																																															
	コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示				コーチ指示																																																															
	強化トレーニング・WT ストレッチ																																																																											

ウエイトトレーニング班

A班						朝WT・下肢				C組					
坂本	長坂	梅野	大山	糸原	荒木	熊谷	藤谷	島田	植田	高山	江越	伊藤	中谷	板山	原口
12	39	44	3	33	58	4	45	53	62	9	25	51	60	63	94